

EM U1-U2-CLAVE: Hidratos de Carbono, Grasas y Proteínas (100 puntos, 2 puntos c/u)

Nombre: _____ Núm. Est.: _____ Fecha: _____

Sección: _____ Hora de la Clase: _____ Días: _____

1. **a** Según Potgieter (2013), el **consumo de proteína** diaria recomendada para atletas (de tolerancia cardiorrespiratoria y fortaleza muscular) es de **1.2 - 1.7 g/kg de la MC por día**.
a. Cierto b. Falso
2. **b** **Enfatizando en el consumo de proteínas** (mezcla de CHO/PRO, particularmente posterior a un entrenamiento con resistencias), la **proporción de hidratos de carbono a proteínas** (CHO:PRO) debe ser:
a. 2:3. **b.** 1:3. c. 0.5:3.
3. **a** Una **bebida deportiva (isotónica)**, que contenga hidratos de carbono, debe ser consumida **durante el ejercicio**:
a. Cada 15 minutos. b. Cada 10 minutos. c. Cada 5 minutos.
4. **a** El consumo diario de **hidratos de carbono** para un atleta debe fluctuar de **8 - 10 g/kg MC**.
a. Cierto b. Falso
5. **b** Durante la **recuperación a corto plazo, (luego de 15 a 20 minutos)** de un ejercicio de fondo, se recomienda consumir CHO que posean un **índice glucémico bajo**.
a. Cierto **b.** Falso
6. **c** Para una efectiva recuperación de los almacenes de hidratos de carbono en un **fondista**, la **proporción de hidratos de carbono a proteínas (CHO:PRO)**, en gramos, debe ser.
a. 6:3 b. 1:3 **c.** 3:1
7. **a** Un ejemplo de una **combinación apropiada entre hidratos de carbono y proteínas** son:
a. Yogur de fruta b. Pan con jalea c. Clara de huevo con jamón de pavo
8. **b** La **solución de hidratos de carbono** en una bebida deportiva debe ser.
a. 10 - 12 % **b.** 6 - 8% c. 4 - 6 %
9. **a** Enfatizando en el consumo de CHO, la **ventana metabólica** óptima posterior a un ejercicio es:
a. 30-35 min b. 2-10 min c. 60-75 min
10. **c** Para los **ultramaratonista**, se recomienda una **dieta alta en grasas** debe ser:
a. < 50% de la energía total b. < 70% de la energía total **c.** >70% de la energía total
11. **b** La **insulina** promueve el estado **catabólico**.
a. Cierto **b.** Falso
12. **a** Para un programa de **entrenamiento con resistencias**, el tipo de proteína recomendado **posterior al ejercicio**, es el **suero de leche o leche desnatada**, combinado con **maltodextrina o glucosa**.
a. Cierto b. Falso
13. **c** 2 tazas de **leche desnatada**, provee alrededor de _____ de proteína de alta calidad.
a. 10 gramos (g) b. 30 gramos (g) **c.** 20 gramos (g)
14. **a** La suplementación de un **aminoácido esencial** (Ej: **leucina**), en combinación con un **hidrato de carbono de acción rápida** (Ej: **dextrosa**) dispone de un óptimo estímulo para la **síntesis de proteína antes** de la sesión de un **entrenamiento con resistencias**.
a. Cierto b. Falso

15. b Concerniente a la suplementación de proteínas posterior al ejercicio, se ha encontrado que la *leche de soya* es más efectiva en *incrementar la masa muscular*, en comparación con el consumo de *leche desnatada*.
- a. Cierto **b. Falso**
16. a Las mujeres restauran más efectivamente las *reservas de glucógeno* durante la fase _____ del ciclo menstrual.
- a. Luteal** b. Folicular c. Ovular
17. b A una intensidad de *80% del consumo de oxígeno máximo* (VO_2 máx), se metabolizan principalmente las grasas
- a. Cierto **b. Falso**
18. a El consumo de CHO que posean un *alto índice glucémico*, es requerido para poder llevar a cabo efectivamente una *carga de supercompensación de glucógeno* de un solo día (24 horas).
- a. Cierto** b. Falso
19. a Según la ISSN (2010), el *consumo de proteína diaria* recomendada para aquellos deportistas que entrenan a un alto *volumen e intensidad*, es de *1.5 - 2.5 g/kg de la MC*.
- a. Cierto** b. Falso
20. a Con respecto al uso de la *cafeína previo a una competencia de tolerancia* (Ej: evento de ciclismo de carretera), las investigaciones indican que las *tabletas de cafeína* (Ej: *Vivarin*) pueden ser más efectivas que la cafeína encontrada en el café.
- a. Cierto** b. Falso
21. b La *papa* posee un *índice glucémico bajo*.
- a. Cierto **b. Falso**
22. a El suministro de *energía principal* para un deportista proviene de los *hidratos de carbono*.
- a. Cierto** b. Falso
23. a La *insulina* se produce como consecuencia de un *aumento rápido en la glucosa sanguínea*.
- a. Cierto** b. Falso
24. c Para un programa de entrenamiento con resistencias, la *ventana metabólica/anabólica* óptima para la ingesta de un suplemento (o alimento) alto en proteína posterior a este tipo de ejercicio, es:
- a. 10-20 minutos b. 15- 35 minutos **c. 45 – 90 minutos**
25. a El consumo de *2-3 tazas de café* (*5 mg/kg MC*), una hora antes del evento de tolerancia (≥ 1 hr), estimula la secreción de *epinefrina*, la misma promueve la liberación de la enzima *lipasa*, la cual activa la *lipólisis*, de manera que se *catabolice* las reservas de *triglicéridos* y la liberación de *ácidos grasos libres* hacia el torrente sanguíneo, para su uso como *sustrato metabólico*, con el fin principal que se *ahorre los almacenes del glucógeno muscular* y sirvan de fuente energética más tarde en el evento deportivo de tolerancia.
- a. Cierto** b. Falso
26. b Un signo para un estado de *deshidratación* en una atleta es que la *orina* posea un aspecto *transparente (o pálida)* y tenga un olor poco perceptible.
- a. Cierto **b. Falso**

27. c El consumo de la *dosis, y tipo, apropiado del CHO dietético*, dentro de la ventana metabólica óptima, *estimula la restauración* del _____ muscular y hepático:
 a. Aminoácido b. Triglicérido **c. glucógeno**
28. a Un *enjuague bucal* (buche que se elimina) con una *bebida deportiva*, puede *mejorar la ejecutoria* del ejercicio de 2-3%.
 a. Cierto b. Falso
29. a Para fomentar una *síntesis de proteína efectiva*, se recomienda el consumo de 20 gramos de proteína intacta (o 9 g de aminoácidos esenciales), 5 - 6 veces a lo largo del día
 a. Cierto b. Falso
30. a El *catabolismo* de los *triglicéridos* permite que se empleen los *ácidos grasos libres* como *combustibles metabólicos* durante el ejercicio:
 a. Cierto b. Falso
31. b Durante el ejercicio, se debe consumir 25 onzas de líquido, o electrolitos, cada *10 minutos*.
 a. Cierto **b. Falso**
32. b Dado una sesión típica de *entrenamiento con resistencias* (Ej: 45-90 minutos), las *comidas antes y después* de tal ejercicio no deben de estar separadas por más de:
 a. 20 – 35 minutos **b. 3 – 4 horas** c. 1 – 2 horas
33. b Las investigaciones científicas han comprobado que el consumo de *triglicéridos de cadena mediana (TCM) mejoran el rendimiento* deportivo.
 a. Cierto **b. Falso**
34. a Desde un *enfoque proteínico*, la dosis recomendada para una dieta que mezcle proteínas e hidratos de carbono es de *0.4 g de PRO/kg* de la masa corporal y *1.2 g de CHO/kg de la masa corporal*.
 a. Cierto b. Falso
35. b La *carga de grasa* induce altas reservas de glucógeno muscular, lo cual *mejora el rendimiento* en deportes de tolerancia aeróbica.
 a. Cierto **b. Falso**
36. c La *contribución relativa de la proteína* como sustrato energético durante un ejercicio de tolerancia aeróbica, puede fluctuar de:
 a. 1 - 5 %. b. 1 - 20%. **c. 1 - 15%.**
37. b En aquellos ejercicios con intensidades mayores de _____ del VO₂máx, los hidratos de carbono son los *combustibles metabólicos preferidos* para el metabolismo del músculo.
 a. 55%. **b. 65%.** c. 45%.
38. b Las vitaminas _____ son transportadas hacia las *reservas de grasa* del organismo humano.
 a. Serosolubles. **b. Liposolubles** c. Hidrosolubles
39. a Los *triglicéridos* se componen de *1 molécula de glicerol* y:
 a. 3 mol ácidos grasos. b. 2 mol ácidos grasos. c. 1 mol de ácido graso.

40. **a** Las grasas *transportan* las vitaminas A, D, E y K.
a. Cierto b. Falso
41. **c** El consumo del *suero de leche (whey)*, como suplemento de proteína posterior a un entrenamiento con resistencias, provee **3 - 4 gramos** de _____ (aminoácido esencial, de tipo BCAA [Branched Chain Amino Acids]), por cada ración, lo cual ayuda a iniciar la síntesis máxima de proteína.
a. Valina b. Alanina **c. Leucina**
42. **b** El *metabolismo de las grasas* se conoce como *deaminación*.
a. Cierto **b. Falso**
43. **c** El consumo de *proteínas* requiere que el _____ se elimine a través de la orina:
a. Aminoácido b. Bulmino **c. Nitrógeno (N₂)**
44. **a** El exceso en el consumo de *fructosa* durante el ejercicio puede producir *disturbios gastrointestinales*.
a. Cierto b. Falso
45. **a** Los *triglicéridos* se almacenan en las *fibras de contracción lenta*, de manera que representan una reserva potencial de *combustible metabólico* cuando así lo requiera el organismo durante el ejercicio:
a. Cierto b. Falso
46. **a** El *colesterol* ayuda a la producción de las hormonas sintetizadas por las *gónadas (ovarios y testículos)*:
a. Cierto b. Falso
47. **a** Tradicionalmente, la *carga de glucógeno* se ha utilizado para eventos de tolerancia que posean una duración *mayor de 90 minutos*.
a. Cierto b. Falso
48. **a** El **80%** del tejido adiposo se compone de *triglicéridos*.
a. Cierto b. Falso
49. **b** Los requisitos dietéticos diarios de *proteína* para los *adultos*/población general es de **1.0 - 1.2 g/kg de la masa corporal**.
a. Cierto **b. Falso**
50. **a** Con el fin de experimentar una mayor tasa para la *síntesis de la proteína muscular*, se recomienda consumir *alimentos altos en proteínas* durante la recuperación, tales como *leche, pollo/pavo, carne de res, pescado, guisantes, queso requesón (cottage cheese)*, y otros.
a. Cierto b. Falso